

## 自序：寫給未出發的你

在你開始翻閱這本書之前，我想和你分享一件事：去過 100 個國家的我，並不是天生勇敢的人。

出發之前，我有過很多擔心與害怕：怕沒錢、怕孤單、怕未知。甚至連第一步要如何走，我都沒有頭緒，但心裏有個聲音告訴我：「如果現在不試，可能一輩子都會後悔！」

環遊世界 100 個國家，聽起來或許很夢幻。但開始前的我，其實只是一個普通女生，沒有背景，沒有後盾，只有一份單純的渴望——想親眼去看看世界。

如果你此刻還在猶豫，甚至懷疑自己能不能走出第一步——請你相信，我完全明白你的感受。因為我也曾經在同一個起點徘徊，甚至連開口問路都很害怕。「走出去」的這條路並不容易，途中有孤單、有質疑，也有數不清的跌跌撞撞。但當你真心渴望，並願意為自己的人生負責時，你會發現，世界其實比想像中更願意向我們打開大門。

而我想和你分享的，不只是旅行的故事。

因為夢想有千百種形狀——可能是環遊世界，可能是創業，可能是一個藝術夢、成家夢，或是追求一種簡單自在的生活。無論夢想大或小，只要是「屬於你的」，都值得被認真對待。

這本書記錄了我從零開始走到第 100 個國家的過程，但我更希望本書能成為你追夢的陪伴。因為當一個普通女生都能走到這裏，你也一定可以。

這些故事，今天想交給「未出發的你」。

希望當你讀完，能夠更加有勇氣，去追隨屬於你心裏的夢。

## Miss K的0-100國旅程大事記 (截至2025年)



## 探索世界之路 始於窮遊之地

雖然沒有一個實質的「環遊世界」計劃，但對於探索世界這件事，我確實是很有策略的。即使是用最少的旅費，亦希望堅持用自己的步伐和能力去看這個世界。

剛畢業的時候，真的沒有太多錢，所以畢業旅行選擇去東南亞，以及有朋友照應的澳洲，用三萬元玩了三個月。獨自從香港這個現代化都市，走到令我重新定義貧窮的東南亞。

工作了一段時間之後，就想再出發，去從來未去過的歐洲看看。

不知有多少人跟我一樣——認知中的歐洲，都是英國、法國、西班牙等西歐國家，而到這些地方旅行，真的很昂貴。在天馬行空地幻想時，老是盤算：「歐洲有沒有比較便宜的地方呢？」然後看一看世界地圖，才發現原來歐洲很大，還有諸如保加利亞、匈牙利等沒太多人提及，但真實存在的小國，因此就有了之後的巴爾幹半島 + 西伯利亞鐵路之旅。

在保加利亞住過一晚收費僅港幣 90 元<sup>1</sup> 還包早晚餐的 hostel，又在烏克蘭食過 30 元的牛扒大餐。再一次用三萬元玩了三個月，最後從各具特色的歐洲小國，一直沿陸路乘坐巴士和火車，經俄羅斯、蒙古和中國內地回港。

用去英國、法國開支的三分之一價錢，看歐洲的另一側，一樣華麗但文化歷史不一樣的建築物。在這些由前南斯拉夫國分裂出來的年輕國家行走，對歐洲的理解與概念頓即截然不同。

去過歐洲和澳洲，之後又想去南美洲玩。但因為南美太遠、機票太貴，所以索性決定改變自己的生活模式，試試邊工作邊旅行，一次過安排了長達三至六個月的行程，「跑夠先返香港」！

接下來再去的，就是旅費較高的中東、南太平洋和非洲等地。

---

1 編按：文中沒特別指明幣種的價格，均為港幣，後文不贅。

其實，世界真的很大，一年時間是不足以真正環遊世界的。直到現在，我還是有很多很貴的國家，如北歐、瑞士等還沒有去過呢。

寫到這裏，我覺得，旅行其實沒有一定的順序。不一定要先去最多人去、最熱門的國家，有時冷門的也不乏驚喜，亦不需要跟誰比較。

更重要的一點應是——在自己的能力範圍內，如何一步一步，用自己的方式，親眼看看這個世界。

Miss K

IG@missk\_blog



# 目錄

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 推介序：小斯 .....            | 3 |
| 推介序：施傳 Gregory Sy ..... | 4 |
| 推介序：小船 .....            | 5 |
| 推介序：怡富 .....            | 6 |
| 推介序：黃凱貽博士 .....         | 7 |
| 自序：寫給未出發的你 .....        | 8 |

## STEP 1 出發的勇氣 | 實現兒時夢

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1.1 最純粹的夢想：童年地圖上的渴望 .....       | 18 |
| 1.2 出發前的思考——那些卡住我們的「如果」和「萬一」 .. | 19 |
| 1.3 大眾的人生藍圖，絕對無法滿足你的渴望 .....    | 21 |
| 1.4 你我同樣可以！只是選擇與取捨而已 .....      | 23 |
| 1.5 出發不是逃避，而是為了認識自己 .....       | 24 |

## STEP 2 從零開始環遊世界 | 自助遊攻略懶人包

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 2.1 機票怎樣買最抵？「平飛」其實有套路？ .....      | 28 |
| 2.2 里數換機票懶人包 最豪華的平玩法 .....        | 30 |
| 2.3 住宿怎樣慳？從青旅到 Airbnb 的省錢哲學 ..... | 35 |
| 2.4 內陸交通攻略：低至幾歐元就可跨國遊？ .....      | 39 |
| 2.5 旅行唱錢全攻略 最抵的途徑是…… .....        | 44 |
| 2.6 出發前懶人包：始於行李的世界地圖 .....        | 48 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 2.7 低成本旅行 Tips：有創意，就有平玩好方法 ..... | 51 |
|----------------------------------|----|

## STEP 3 第一次自助旅行 | 從美國到東南亞的震撼教育

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 3.1 美國：那年暑假 驚覺世界那麼大 .....   | 56 |
| 3.2 澳洲：首趟獨遊 學會相信世界 .....    | 59 |
| 3.3 紐西蘭：三文治的日子 反思為何旅行 ..... | 62 |
| 3.4 越南：二千元流浪行 體驗≠花大錢 .....  | 64 |
| 3.5 柬埔寨：學會放下 就讓一切隨風 .....   | 68 |
| 3.6 泰國與老撾：初乘夜火車體驗慢活人生 ..... | 72 |
| 3.7 回到香港後的靈魂真空 .....        | 76 |

## STEP 4 冒險升級 | 歐亞鐵路與不存在的國度

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 4.1 再出走：始自地圖的歐亞鐵路 24 國大冒險 ..... | 80  |
| 4.2 中歐序章：從斯洛伐克到波蘭的慢節奏 .....     | 82  |
| 4.3 波羅的海三國：歐洲邊緣的雅靜有序 .....      | 85  |
| 4.4 由聖彼得堡到莫斯科：帝國的華麗與孤獨 .....    | 88  |
| 4.5 巴爾幹半島：主流旅遊書外的歐陸拼圖 .....     | 92  |
| 4.6 不存在的國度：德涅斯特河沿岸共和國 .....     | 95  |
| 4.7 西伯利亞鐵路：青春限定的極地遠走 .....      | 97  |
| 4.8 蒙古：拼團賺來的沙漠星空 .....          | 100 |
| 4.9 回程：硬座 22 小時的沉默觀察 .....      | 103 |

## STEP 5 拉丁節奏 | 中南美的冒險與光暗交織

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 5.1 再次遠行：中南美為何讓人一去再去？  | 106 |
| 5.2 秘魯：食神之都與高山反應       | 108 |
| 5.3 玻利維亞：天空之鏡與南美最窮國的真實 | 111 |
| 5.4 南美金三角：壯麗邊境的混亂與震撼   | 116 |
| 5.5 阿根廷：古典浪漫與貨幣崩潰現實    | 119 |
| 5.6 巴西：美麗與危險共存         | 124 |
| 5.7 古巴：浪漫、騙局與時代錯位      | 128 |
| 5.8 哥倫比亞：山上、城市、餐桌間的故事  | 133 |
| 5.9 危地馬拉：湖泊與火山的靈性呼喚    | 137 |
| 5.10 南極：世界盡頭的壯麗與教育     | 141 |

## STEP 6 極限探索 | 世上鮮少人探索的國度

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 6.1 主流世界以外：那些扭轉想像之地       | 150 |
| 6.2 北韓：不自由行裏的被粉飾真實        | 151 |
| 6.3 印度：直視人性的溫柔            | 155 |
| 6.4 南非：了解何謂「信任的邊界」        | 159 |
| 6.5 伊朗：受誤解國度的好客之道         | 163 |
| 6.6 中東漫遊：窺探世界的 hidden gem | 167 |
| 6.7 南太平洋島國：真正百國圓夢之旅       | 173 |

## STEP 7 女性獨遊 | 心理關卡與突破

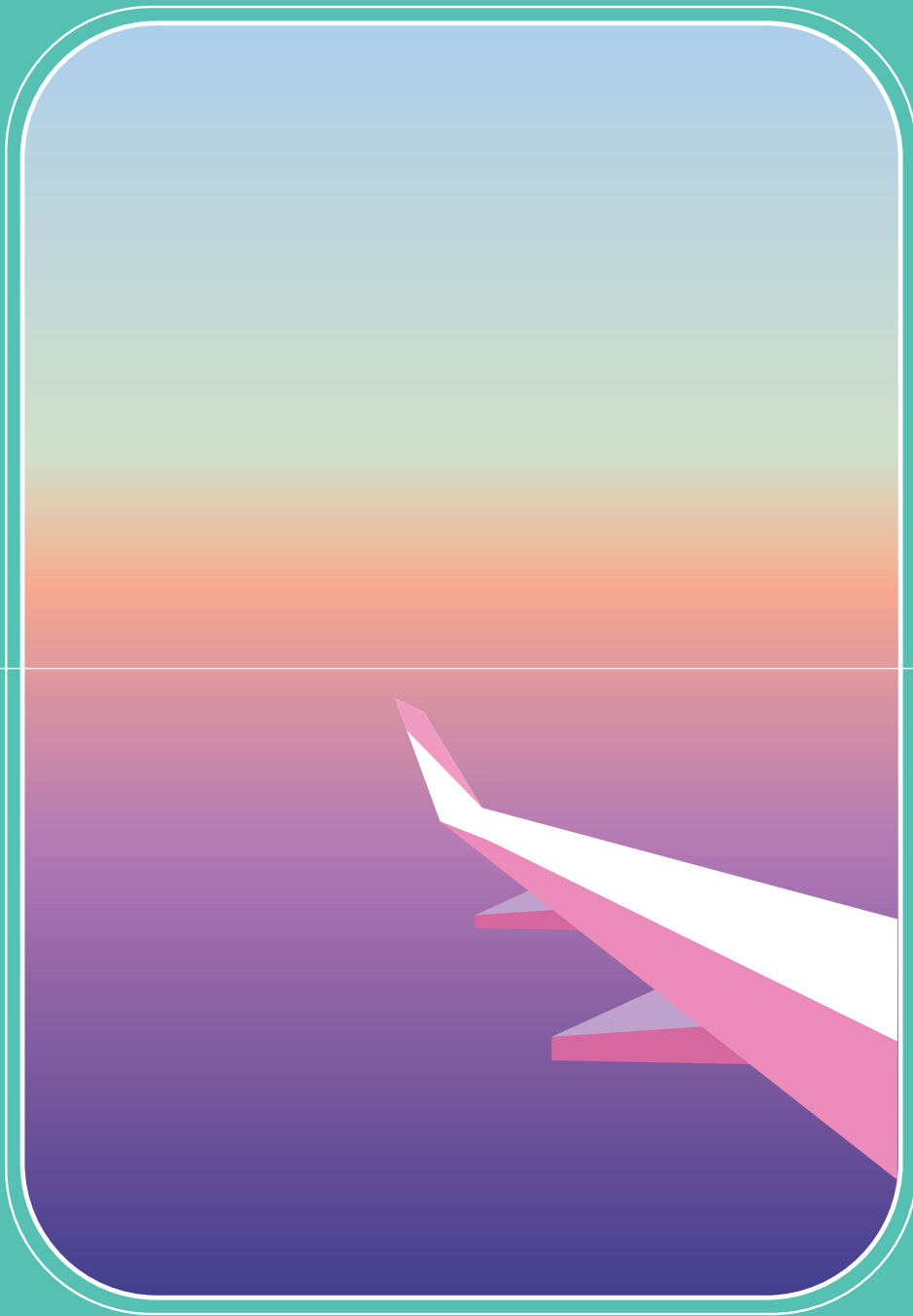
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 7.1 一人旅很危險？女性獨遊的心理與現實挑戰 | 178 |
| 7.2 探索未知：打破對「獨遊女性」的迷思   | 181 |
| 7.3 如何建立安全感？實用自保與防險策略   | 183 |
| 7.4 女性視角的性別差異與文化震撼      | 187 |

## STEP 8 旅途中工作 | 用收入換取自由

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 8.1 義遊：非一般的打工換宿         | 192 |
| 8.2 數碼遊牧的日常與挑戰          | 195 |
| 8.3 旅途中置業？當「遊歷」變成「落地」起點 | 198 |
| 8.4 旅行如何開啟投資視野？         | 201 |

## STEP 9 致未出發的你和我 | 回望與反思

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 9.1 寫給還在等「對的時間」出發的你       | 206 |
| 9.2 一個人，一個背包，擁抱全世界        | 207 |
| 9.3 旅程最動人的，不是風景，而是你帶回家的改變 | 209 |
| 9.4 父母毋須更多禮物，他們只想伴你走一段路   | 211 |
| 9.5 寫給當年未出發的我，也給現在的你      | 213 |



STEP 1

出發的勇氣：  
實現兒時夢



## 1.1

## 最純粹的夢想： 童年地圖上的渴望

不知大家有沒有一些自孩童時代就念念不忘的想法？

我有！而且從年紀很小的時候就已經開始。

那時候，廉航還未普及，家裏也沒有多餘的錢用來去旅行。我的世界，只能透過電視和書本延展。螢幕上的風景、書頁上的名字，對我來說既陌生又遙遠，卻總是讓我心裏生出無限嚮往。

那時最愛做的事，是盯着世界地圖。當別人的目光停留在大國、大城市時，我卻總是追尋那些邊角的小點：冷門的小國、少人知道的地名，甚至地圖上幾乎看不見的一個點。也許正因為覺得陌生、遙遠、神秘，我才愈發好奇——那裏的人每天過着怎樣的生活？那片土地會藏着甚麼風景？

這種單純地「想看看世界」的渴望，一直伴隨着我長大。

做第一份工作時，我把一張世界地圖貼在枱頭。每當有空，我就默默地認地圖、背國家名、找位置。雖然身體困在辦公室那個小小的格子間，但每次抬頭，我的心靈都能偷偷飛出去，走一趟世界。那段時間，就是靠這個小習慣，支撐我度過乏味而壓抑的日子。

當時的我並不知道，這份埋在心裏的執念，其實就是夢想。

而在長大以後回望，我才明白——這份念念不忘，就是我人生中最純粹的渴望。



比起熱門旅遊地點，我對冷門國家更加好奇。圖為南太平洋小國薩摩亞，一個細到在地圖上基本上看不到，淹沒在南太平洋的國家。

## 1.2

## 出發前的思考—— 那些卡住我們的 「如果」和「萬一」

去旅行，最困難的，其實不是安排行程，也不是收拾行李，而往往是決定買機票的那一刻。

跟大多數人一樣，在出發前的初始階段，我總是會想很多、想太多。

第一次去澳洲長旅行時，擔心自己一個人是否真的可以？在陌生的環境裏，會不會連車都找不到？一個女生會不會太危險？錢這麼少，會不會不夠用？和朋友一起住，又會不會吵架？

決定辭職後用三個月到歐亞旅行時，我又想：回來之後會不會找不到工作？HR 未來會不會追問履歷上的空白？會不會因而變得一事無成？

到後來轉型做數碼遊牧，甚至在疫情期間選擇繼續出發，我依然擔心：會不會最後根本維持不下去？會不會遇到未知的危險？家中會不會突然有甚麼事？會不會在我向很多人說過兒時夢想後，結果卻甚麼都做不成，灰溜溜地回港？

原來很多時候，我們並不是沒有渴望，而是被腦海裏那些「如果」和「萬一」困住了。想得愈多，顧慮愈多，反而愈難走出第一步。

### 永遠沒有所謂最佳時機

我們總以為還要再等一個更好的（或最佳）時機，才可以安心出發。然而，現實是——永遠不會有最好的時機。

回望過去，很多當初擔心的「最壞情況」，最終根本沒有出現；反而，每一次出發，都帶給我意想不到的養分。旅行讓我看見不同的生活方式，認識到不一樣的價值觀，從而一點一滴設計出屬於自己的、真正想過的人生。

所以我很感恩，自己沒有被恐懼困住。正是那些看似衝動的出發，讓我累積了各式各樣美好的回憶與故事，也逐漸成就了今天的我。

恐懼與完美主義，只會讓人停在原地。唯有勇敢地走出去，才能把當下變成最好的時機。

### 1.3

## 大眾的人生藍圖，絕對無法滿足你的渴望

在香港長大的我，曾經以為「成功」只有一種定義：找到一份體面的工作，朝九晚五、按部就班；然後結婚生子、買樓置業，再努力賺很多很多錢，最後換來的就是幸福。身邊的人似乎都在遵循着同一份 **checklist**，好像有一個不容偏離的時間表要追趕。

然而，當我真正畢業出來工作，嘗試跟隨這個藍圖走，才發現自己過得並不快樂。每天按照別人和上司的期望過日子，換來的卻是無止境的痛苦與空虛。而且無論怎樣努力，總是看不見大成就，也賺不到很多錢。那段時間，我幾乎每天都在問自己：「這條路，真的是我要走的嗎？」

當我愈懷疑的時候，愈想起一個在旅程中遇到的陌生人。那是在越南的 **hostel**，那個外國人帶着電腦說自己想留下來教英文。雖然當時他還未找到工作，卻滿懷信心地對我說：「If you really want it, you can do it. Everyone can do it!」他眼裏閃滿星光，大談對於留在異地開拓新生活的渴望。

那是一次極短暫的相遇，今天對他容貌的印象已模糊不清，只有他那幾句話一直在我心裏盤桓，歷久不散。

隨後，在日以繼夜的工作和無休止的拉扯中，我終於鼓起勇氣面對自己內心真正的渴望——追求的並非金錢，而是自由。我渴望能夠自由地探索這個世界，走進不同的角落，親眼看見不同的風景；我渴望能夠把時間

## 1.4

## 你我同樣可以！ 只是選擇與取捨而已

畢業後，我並未立刻投身職場。當同學們正忙着投遞履歷、準備見工面試，我選擇拿着僅僅三萬元用來旅行，希望爭取多一段自由看世界的時光。

有位同學說很羨慕我，覺得我可以過得「好自由」。但我心裏清楚，他一樣拿得出三萬元，甚至比我有錢太多；他同樣可以選擇先工作，或者先出走。唯一的分別，只是他把錢留來做別的事，而我選擇用來探索世界。

很多時候，我們都以為「追夢的人」和「沒追夢的人」之間存在巨大差距。其實並沒有。我不是比別人更幸運，也沒有甚麼特權，只是我下定決心，把自己最想做的是，放在優先次序的最前面。

從那一刻開始，我就不再輕易羨慕別人。因為明白到每個人都有自己的選擇與取捨，有人選擇穩定的生活，有人選擇挑戰未知，兩者無分對錯，只有優次之別。

這個想法後來陪伴我走過了很重要時刻。當我想做一件事，我不會再任由自己陷入「到底值不值得」的無止境內耗，而是很直接地問自己：這件事，在我的人生裏，有沒有重要到值得現在就去做？

如果答案是肯定的，那就做吧！

我相信，你和我一樣都有能力做選擇，差別只在於你要不要或願不願意，把它放在你人生優先次序的最前面。

留給自己真正想做的事，投放在那些真正有意義、真正有價值的人和事上。

這份渴望，推動我作出了許多看似跟主流不同的選擇，驅使我勇敢地走出舒適圈，嘗試各種可能性，重新設計屬於自己的人生。

我們常常都被別人的藍圖牽着走——可能是社會的認同，父母或伴侶的期望，甚或乎朋友的想法？那些看似美好的未來固然吸引，但請停一停，想一想：這些，真的是你想要的人生嗎？

請記着，我們每一個人，都是自己人生的主角。別人的藍圖，永遠滿足不了你心底最深處的渴望。



在航班上看書時，感謝閱讀和旅行令我們開啟眼界，有機會重新塑造自己的價值觀。